

FRUEHJAHRSEMINAR 22. BIS 24.02.13

“Auf meinen Spuren”

Bildungszentrum Maria Rosenberg Waldfischbach

Am Freitag abend fanden sich einundzwanzig Seminarteilnehmer zum gemeinsamen Abendessen in Maria Rosenberg ein.

Gegen 19.30 Uhr startete das Seminar „Auf meinen Spuren“ mit einer Vorstellungsrunde der Teilnehmer.

Hannelore Seitz hatte den Gruppenraum bereits mit herrlichen Fruhlingsboten dekoriert (s.Bilder), ein herzliches Dankeschon dafuer.

Als Referent begruessten wir Herrn Johannes Muend (Leiter des Caritaszentrums in Germersheim), der uns zunaechst einen Ueberblick

ueber den Verlauf des Seminarwochenendes gab. Als Einstiegsuebung hatte Herr Muend eine Aufmerksamkeitspruefung fuer unseren Koerper vorbereitet.

In einer Meditation ging es darum, sich bei geschlossenen Augen auf den Atem zu konzentrieren und ihn dabei auf verschiedene Koerperregionen zu fokussieren. In einer Gesprachsrunde ueber die Erfahrungen dabei klang der Abend aus.

Der Samstag begann mit leichten Gymnastik- und Atemuebungen zur Einstimmung auf einen Inhaltsreichen Seminartag.

Als naechstes interviewten sich die Teilnehmer in Kleingruppen zum Thema „Kindheitserfahrungen“. Es ging darum den gedanklichen Weg zurueck zu finden. Wichtige Ereignisse wurden dokumentiert.

In der Grossgruppe wurden dann die Interviews und die dabei entstandenden Emotionen besprochen. In diesen Gespraechen wurden einige Interessante Schluesselerlebnisse herausfiltriert.

Die naechste Uebung galt unserer Herkunft und Familie .

Es sollten einfach mal Situationen zu diesem Thema malerisch dargestellt werden.

Die Basis fuer die „Kunstwerke“ war jeweils ein Kreis, dem man beliebig Personen zuordnen konnte. Die Beziehungskonstellationen konnten mit Symbolen und Abstaenden dargestellt werden.

In Kleingruppen wurden dann die gezeichneten Ergebnisse besprochen und versucht auszuwerten.

Danach gingen wir ueber zum Thema :

„Traditionen und Glaubensaetze im Eltern- und Grosselternhaus“.

Wie und durch was , wurden unsere Eltern von unseren Grosseltern gepraeagt - und wie hat sich das auf uns ausgewirkt.

Welche dieser Traditionen oder Gewohnheiten waeren heute noch als sinnvoll zu erachten und welche eher weniger.

Welche neue Sichtweise wuerden wir gerne fuer uns selbst in unser Leben integrieren und vielleicht zu einem Glaubensatz werden lassen?

In der Kleingruppe wurden die Ueberlegungen dann vorgestellt und besprochen.

Vor dem Mittagessen fuehrte Herr Muend die Gruppe durch eine Meditation mit Schwerpunkt auf unseren Ruecken und unsere Koerperhaltung.

Der fruehe nachmittag galt einer Fantasiereise (Meditation) mit dem Titel

„Im Theater“.

In einem unterstuetzend vorgelesenen Stueck, ging es um unsere Familie, vor und nach unserer Geburt. Die Handlung des Stueckes stand zu unserer freien gedanklichen Interpretation. Danach folgte ein Erfahrungsaustausch.

In einer weiteren Uebung ging es nun darum, wie wir uns in verschiedenen Situationen koerperlich bewegen. Unser Koerper hat ein Bewegungsgedaechtnis, wir druecken also mit unseren Bewegungen etwas aus.

Die Teilnehmer sollten unter diversen Aspekten (gluecklich sein, gestresst, zornig etc.)

im Raum umhergehen .

Als naechstes kam eine Uebung, bei der man auf Emotionen achtete, die durch einen vorgelesenen Text entstanden. Diese wiederum sollten dann durch ein gemaltes Bild ausgedrueckt werden. In dem Text ging es um unterschiedliche Phasen eines ganzen gelebten Lebens.

Auch diese „Kunstwerke“ wurden anschliessend versucht auszuwerten

(s. Bilder).

Zur Entspannung fuehrte Herr Muend die Gruppe durch eine Koerperuebung fuer Hals und Nacken mit Konzentration auf den Atem.

Es folgte eine offene Gespraechrunde ueber die an diesem Tag gemachten Erfahrungen.

Eine weitere Fantasiereise mit musikalischer Untermalung zum Thema
„Aufmerksamkeit“ beendete diesen Seminartag.

Am Sonntag morgen stand als erstes eine Ausarbeitung in Zweier-Gruppen

Mit dem Titel :

„Lebensplanung“

**auf dem Plan. Zunaechst ging es darum, die fuer uns wichtigsten
Angelegenheiten unseres Lebens aufzulisten.**

Diese Liste galt es dann mit einer Rangfolge zu versehen.

Die Angelegenheit mit Rangfolge eins sollte nun wie folgt bearbeitet werden:

WAS IST DER ERSTE SCHRITT....

WELCHE MASSNAHMEN MUESSEN DANACH FOLGEN....

WANN SOLL EIN ZIEL ERREICHT SEIN.....

Danach geht es zu Nummer zwei der Rangliste u.s.w.

Die Abarbeitung soll moeglichst in die Tagesstruktur miteingeflochten werden.

Beim Thema „AELTERWERDEN“ sollten wir uns zuerst ueber unsere
Zukunftsplanung mit all unseren Hoffnungen und Befuerchtungen klarwerden.
Diese wurden dann in Kleingruppen besprochen und verglichen (s.Bild d. LISTE).
Es ging darum sich mit der Zukunft und ihren sich bietenden Moeglichkeiten
anzufreunden und zu versuchen, das Beste fuer sich anzustreben.

Mit der Fantasiereise „Lebensaufgabe“ wurde der Sinn dieser Uebung vertieft.

In einer Abschlussrunde wurde von allen Teilnehmern erklärt,
dass dieses Seminar äußerst
wertvoll im Hinblick auf unsere persönliche Wertschätzung - und
sehr hilfreich bei der Selbstfindung war und ist.

Eine Fortsetzung wäre durchaus wünschenswert.

+++